

## Kundalini Yoga & Meditatie voor iedereen

Heb je

- ◆ last van stress, drukte of verwarring?
- ◆ behoefte aan ontspanning, nieuwe energie, een moment voor jezelf?
- ◆ zin om met je lijf bezig te zijn, en contact te maken met je innerlijk?
- ◆ het idee dat het leven meer te geven heeft dan je op dit moment ontvangt?

### **Dan is Kundalini yoga & meditatie misschien wat voor jou!**

Kundalini is levenskracht, het is de levenslust, de creativiteit en de veerkracht van de mens. Kundalini is de voorraad actie, uitstraling en bewustzijn in ieder van ons. Het doen van Kundalini yoga & meditatie ontwaakt en ontwikkelt deze krachten op een uitgebalanceerde manier.

Kundalini yoga is een levendige vorm van yoga, waarin we werken met lichaamsoefeningen, ademhaling, concentratie en klank in een afwisseling van inspanning en ontspanning. In deze methode

steunen yoga en meditatie elkaar en lopen vloeiend in elkaar over.

Yoga betekent eenheid of verbinding: in contact staan met jezelf en de wereld om je heen. Het is een zachte manier om je te openen voor al dat is en te leven vanuit het licht van je intuïtie. Tegelijkertijd helpt de yoga je stevig op je benen te staan en effectief om te gaan met de dingen van alledag.

De cursus wordt gegeven door de ervaren yogaleraar Gurbatschan, die uit India komt en sinds 1983 in Nederland woont. Hij heeft een levenslange ervaring in verschillende vormen van yoga en massagetechniek.

### **Wekelijkse groepen Kundalini yoga & meditatie:**

**Maandagavond door yogaleraar Gurbatschan** van 20:00 tot 21:15 uur (Locatie: gebouw de Koppeling)

**Dinsdagavond door yogaleraar Ron Schaap** van 20:00 tot 21:15 uur. (Locatie: gebouw De Koppeling)

**Woensdagavond door yogaleraar Gurbatschan** van 20:00 tot 21:15 uur (Locatie: gebouw De Koppeling)

Deze 3 groepen zijn toegankelijk voor iedereen zowel voor beginners als gevorderden.

**Locatie gebouw "De Koppeling",** Sociale activering (TRIAS College).

**Adres:** Dierenriem 11, 3813 VN AMERSFOORT (gratis parkeren)

### **Kosten:**

Deze prijzen zijn geldig bij vaste wekelijkse deelname aan de lessen bij 1 les per week

16 lessen (na de zomerstop tot aan de winterstop) = € 155,20 (gemiddeld 9,70)

25 lessen (na de winterstop tot aan de zomerstop) = € 242,50 (gemiddeld 9,70)

I jaar (41 lessen)= € 397,70 als jij in 1x betaalt dan krijg jij 10% korting.

1 losse les kost € 16,50

**Meebrengen:** badlaken, lichte deken, losse, gemakkelijke kleding en een fles water om te drinken.

**Winterstop:** 16 december 2010 t/m 13 januari 2010 (week 51, 52, 1 en 2)

**Zomerstop:** 10 juli t/m 22 augustus 2010 (week 28 t/m 33)

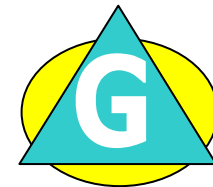
### Algemene lesvoorwaarden – 2010

1. Yogaleraar Gurbatschan en Ron Schaap stellen zich niet aansprakelijk voor materiële- en letselschade.
2. Beoefening van Kundalini Yoga & meditatie werkt veelal genezend maar wordt niet gezien als medisch advies. De effecten zijn per persoon anders.
3. Na de proefles meldt men zich aan voor onbepaalde tijd en dient men het lesgeld vooruit te betalen.
4. Het lesseizoen loopt van eind augustus t/m half december en van half januari t/m half juli.
5. Eigen vakanties worden doorbetaald.
6. De opzegtermijn is 1 maand.
7. Het lesgeld kan contant worden betaald of worden overgemaakt per bank/giro. Vraag het rekeningnummer aan de desbetreffende yogaleraar.
8. Voor reeds betaald lesgeld kan geen restitutie plaats vinden.
9. Indien men de les niet kan volgen meldt men zich van te voren telefonisch af of geeft dit per e-mail door. De gemiste les kan worden ingehaald in dezelfde week op de andere lestijden.
10. Laatste versie van algemene lesvoorwaarden is te zien op website [www.yoga-g.nl](http://www.yoga-g.nl)

# Amersfoort Indiase Yogaleraar

Gurbatschan  
&  
Ron Schaap

2010  
Wekelijkse Kundalini yoga &  
Meditatielessen



[www.yoga-g.nl](http://www.yoga-g.nl)

Aangesloten bij 3HO-werkgroep van  
Kundalini Yoga Leraren Nederland

Voor een proefles eerst even  
opbellen of mailen a.u.b.  
Gurbatschan: 033 – 433 29 58  
Ron: 0681247044

E-mail: [info@yoga-g.nl](mailto:info@yoga-g.nl)  
[ron.schaap@xmsnet.nl](mailto:ron.schaap@xmsnet.nl)